



<650kcal: Mexicaanse bloemkoolsteaks

met zoeteaardappelpuree en pico de gallo



ca. 40min



2 personen

Hier wéér een smakelijk bewijs dat veganistisch eten heerlijk, vullend en gezond kan zijn. Je roostert de bloemkoolsteaks in een kruidig-zoete marinade en serveert er romige zoeteaardappelpuree bij. Hierin verstoppen we trouwens milde cannellini-bonen! De pico de gallo met koriander en limoen zet het puntje op de i, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 kleine bloemkool
- 2 tenen knoflook
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blik cannellini bonen
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- 3el plantaardige boter
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- citruspers
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 536kcal, vet 17.0g, koolhydraten 69.0g, eiwit 17.5g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **zoete aardappels**. Snijd de **bloemkool** in plakken van 1-2cm dik. Maak je geen zorgen als er **bloemkoolroosjes** vanaf vallen, die kun je ook gewoon roosteren. Pel **1 teen knoflook** en hak fijn.



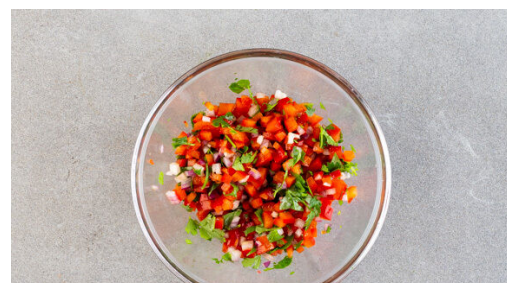
4. Puree stampen

Knijp de **geroosterde knoflook** uit de schil en voeg toe aan de **aardappels** en de **bonen**. Stamp tot een gladde **puree** en voeg naar wens wat **kookwater** toe om het geheel smeuïger te maken. Je kunt ook een staafmixer gebruiken voor een nog gladdere **puree**. Breng op smaak met peper en zout.



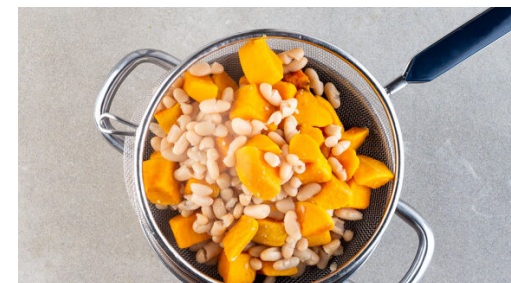
2. Bloemkool roosteren

Meng de **gehakte knoflook**, de **ahornsiroop** en de **helft van het paprikapoeder** met 3el plantaardige boter, een flinke snuf zout en een snuf peper. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier, bestrijk de **plakken** met de **boter** en rooster 25-30min in de oven. Draai de **bloemkool** halverwege de baktijd om. Bak de **ongepelde knoflook** in de laatste 10min mee.



5. Pico de gallo maken

Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in hele kleine blokjes. Halveer de **ui**, pel **1 helft of meer** en snipper fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pers **1 limoenhelft** uit. Meng de **paprika, ui** en $\frac{3}{4}$ van de **koriander** met het **limoensap** en 1el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3. Zoete aardappels koken

Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in grove stukken. Voeg ze toe aan het kokende water en kook ca. 10min. Spoel de **bonen** af in een vergiet, laat uitlekken en voeg ze na ca. 10min toe aan de **aardappels** in de pan. Kook ca. 5min mee. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **groente** af en laat uitlekken.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **bloemkoolsteaks** met de **aardappelpuree** en de **pico de gallo**. Bestrooi met de **rest van de koriander**. Snijd de **andere limoenhelft** in partjes en geef ze erbij.